



日	こ ん だ て 名	牛乳	おもな材料とその働き			一口メモ	エネルギー																						
			血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質	脂質																					
1 木	ごはん いかのさらさあげ なめこじる	○	いか とうふ みそ わかめ あげボール とりにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さといも さとう	しょうが にんじん だいこん なめこ ねぎ ごぼう こんにやく れんこん	6月1日は 「牛乳の日」 	438kcal	たんぱく質 19.8g 脂質 13.2g カルシウム 269mg 塩分 1.6g																					
2 金	うどん こえびのかきあげ きつねうどんじる	○	こえびのかきあげ ぶたにく あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう	うどん ごま さとう マヨネーズ	しいたけ にんじん しめじ こまつな ほうれんそう ねぎ キャベツ もやし	6月は 食育月間 です! 	450kcal	たんぱく質 19.4g 脂質 16.8g カルシウム 324mg 塩分 2.2g																					
5 月	げんまいりごはん ねぎしおぶたどんのぐ エビボールスープ	○	ぶたにく エビボール ぎゅうにゅう	こめ はつがげんまい マロニー ごまあぶら でんぶん ごま	にんじん たまねぎ はくさい こまつな ねぎ にんにく もやし キャベツ レモン あさつき みかん	毎年6月は、国が定める「食育月間」です。家族で食卓を囲んだり、一緒に食事の準備をしたり、家庭菜園を行うなど、できることから「食育」に取り組んでみませんか？	464kcal	たんぱく質 21.7g 脂質 16.7g カルシウム 284mg 塩分 1.6g																					
6 火	ごはん とりにくのこうみやき なまあげのみそじる	○	とりにく えいようだし なまあげ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう ごま さつまいもチップス	ねぎ しょうが にんにく にんじん だいこん えのきたけ こまつな ごぼうこんにやく いんげん	6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。噛みごたえのある食材が登場します。よく噛んで食べる習慣をつけましょう。 	465kcal	たんぱく質 21.0g 脂質 16.9g カルシウム 308mg 塩分 1.6g																					
7 水	こくとうパン やさしいコロッケ ニョッキいりホワイトシチュー	ジ ョ ア	とりにく ぎゅうにゅう ジョア	パン やさいコロッケ あぶら ベシヤメルソース しろいんげんまめ ニョッキ ドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ パセリ プロッコロー カリフラワー コーン	ニョッキとは、パスタの一種でだんご状をしています。イタリアでは定番の家庭料理で、色々なソースで食べられています。	510kcal	たんぱく質 16.9g 脂質 16.6g カルシウム 855mg 塩分 1.8g																					
8 木	ごはん ごもくたまごやき ちゃんこじる	○	たまご えいようだし ツナ チーズ にくだんご とうふ あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら	にんじん たまねぎ しいたけ グリーンピース だいこん はくさい ねぎ えのきたけ ほうれんそう もやし	ちゃんことは、力士の言葉で「食事」のことを言います。ちゃんこにはとりにくを使います。相撲では手をついたら負けてしまうため、4本足の牛や豚は縁起が悪いので食べないようしていたそうです。	485kcal	たんぱく質 23.7g 脂質 19.4g カルシウム 489mg 塩分 2.5g																					
9 金	ごはん あげぎょうざ② マーボー豆腐	○	ぎょうざ ぶたにく とうふ とりにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら ドレッシング	にんにく しょうが しいたけ にんじん たけのこ にら ねぎ きゅうり	6月12日は、入梅です。入梅とは、暦の上での梅雨入りの日です。梅雨は、梅の実が熟す頃に降る雨のことで、梅に雨と書いて『つゆ』と呼ばれています。そこで今日は、梅を使ったとりにくマヨ焼きです。 	519kcal	たんぱく質 20.8g 脂質 20.6g カルシウム 389mg 塩分 2.1g																					
12 月	ごはん とりめマヨやき こまつなのみそじる	○	とりにく えいようだし とうふ あぶらあげ みそ なまあげ ぶたにく にぼし ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも	うめ だいこん えのきたけ こまつな ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ こんにやく		454kcal	たんぱく質 23.9g 脂質 15.4g カルシウム 388mg 塩分 1.8g																					
13 火	ごはん さけメンチカツ よしのじる	○	さけメンチカツ とりにく ちくわ とうふ みそ ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ あぶら さといも でんぶん ごまあぶら さとう	にんじん だいこん ねぎ こまつな ごぼう れんこん いんげん	★地産地消デー(県民の日)★ 6月15日は、県民の日。そして今年には千葉県誕生150周年です。前日の6月14日の給食には市内産や県内産の食材を多く使います。千葉の恵みに感謝し、残さず食べましょう。 	507kcal	たんぱく質 21.4g 脂質 16.0g カルシウム 443mg 塩分 1.5g																					
14 水	ごはん ごまだれやきにく らっかじる	○	ぶたにく みそ あぶらあげ おしゃべりみそ わかめ しらす かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま さといも らっかせい ゼリー	しょうが にんにく たまねぎ にら にんじん えのきたけ ねぎ こまつな ほうれんそう キャベツ		475kcal	たんぱく質 21.5g 脂質 17.5g カルシウム 290mg 塩分 2.0g																					
16 金	スパゲッティ なすとトマトのミートソース ツナときのごサラダ	○	ぶたにく だいず ツナ ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブ油 さとう バター デミソース ごま ハヤシルウ しろいんげんまめ ドレッシング ウェハース	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト なす きゅうり しめじ えのきたけ コーン あかピーマン	おいしいトマトを見かけるポイントは、おしりに星の形や白い筋があることです。また、はりつやがあり、がくがそりかえっているよといトマトです。	524kcal	たんぱく質 24.4g 脂質 18.3g カルシウム 398mg 塩分 1.3g																					
19 月	ごはん あじのアーモンドフライ とんじる	○	あじアーモンドフライ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さといも さとう	ごぼう にんじん だいこん こんにやく こまつな ねぎ いんげん	主食を しっかりとうろ 	477kcal	たんぱく質 22.0g 脂質 17.6g カルシウム 369mg 塩分 1.5g																					
20 火	げんまいりごはん とうもろこし トックスープ	○	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ はつがげんまい ごまあぶら トック さとう ごま	とうもろこし にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが ぜんまい もやし こまつな	♪食育クイズ♪ トックは韓国の食べ物です。何から作られているでしょうか？ ①小麦②米③豆	496kcal	たんぱく質 20.5g 脂質 16.5g カルシウム 253mg 塩分 1.4g																					
21 水	ミルクロールパン ソーセージ ポークピーズ	○	ソーセージ ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも さとう なまクリーム しろいんげんまめ マカロニ ドレッシング	にんにく たまねぎ トマト にんじん キャベツ コーン きゅうり	★自分で作るホットドッグ★ ミルクロールパンにソーセージをはさんで、ケチャップをつけて食べましょう。	553kcal	たんぱく質 22.0g 脂質 28.3g カルシウム 262mg 塩分 2.2g																					
22 木	ごはん キャベツメンチカツ みそけんちんじる	○	キャベツメンチカツ あぶらあげ とうふ みそ かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さといも さとう ごま	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにやく こまつな いんげん ほうれんそう コーン あかピーマン	だんだんと気温や湿度が高くなってきました。しっかりと食べて夏バテにならないようにしましょう！	470kcal	たんぱく質 17.1g 脂質 17.7g カルシウム 351mg 塩分 1.7g																					
23 金	ごはん わふうとうふハンバーグ はなふのすましじる	○	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう たまご とりにく わかめ ひじき だいず なまあげ ぎゅうにゅう	こめ パンこ はなふ さとう でんぶん あぶら	たまねぎ しょうが しめじ だいこん あさつき にんじん たまねぎ ねぎ れんこん こんにやく	ひじきは漢字で『鹿尾菜』と書きます。見た目が黒くて短い鹿のしっぽに似ていることからきているそうです。	455kcal	たんぱく質 20.1g 脂質 15.6g カルシウム 301mg 塩分 1.9g																					
26 月	ごはん いわしのオレンジに しらたまじる	○	いわしオレンジに とりにく なた ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ しらたま あぶら でんぶん	しいたけ ごぼう にんじん ねぎ だいこん こまつな たまねぎ キャベツ もやし あかピーマン		455kcal	たんぱく質 20.7g 脂質 13.7g カルシウム 274mg 塩分 1.8g																					
27 火	キラリもちむぎごはん ポークカレー アスパラソテー	○	ぶたにく スキムミルク ベーコン ぎゅうにゅう	こめ キラリもちむぎ あぶら じゃがいも カレールウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん アスパラガス しめじ コーン メロン	そうさの逸品 グルめぐり 	456kcal	たんぱく質 17.1g 脂質 15.6g カルシウム 242mg 塩分 1.4g																					
28 水	はいがパン にくだんごケチャップ① コーンポタージュ	○	にくだんご とりにく スキムミルク ひじき ツナ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも さとう ポタージュ ごまあぶら ごま ドレッシング チョコクリーム	たまねぎ にんじん コーン パセリ えだまめ もやし きゅうり あかピーマン レモン	キラリもちむぎは、給食センターの近くの畑で収穫されたものです。もち麦より大きく黄色い粒が特徴です。また、お腹の調子を整える食物繊維が豊富です。モチモチとした食感を楽しみながら食べましょう。	517kcal	たんぱく質 22.0g 脂質 19.7g カルシウム 361mg 塩分 1.6g																					
29 木	ごはん さばスパイシーやき キャベツのみそじる	○	さば えいようだし とうふ あぶらあげ みそ とりにく なまあげ たまご ぎゅうにゅう	こめ さとう	にんにく しょうが にんじん だいこん キャベツ しめじ えのきたけ ねぎ たまねぎ グリーンピース	サバ、サンマ、イワシなどの青魚には、血液をサラサラにする魚油(DHA・EPA)が多く含まれています。	479kcal	たんぱく質 21.6g 脂質 20.5g カルシウム 309mg 塩分 1.5g																					
30 金	ひやしちゅうかめん はるまき ひやしちゅうかスープ	○	ハム わかめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん はるまき あぶら さとう ごまあぶら ごま ゼリー	しいたけ ねぎ しょうが もやし にんじん こまつな きゅうり	せっけんで 手を洗おう 	472kcal	たんぱく質 17.9g 脂質 14.7g カルシウム 285mg 塩分 2.2g																					
<p>*栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。 *おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。 *米は、市内産を使用します。 *ごはんは黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。 ♪クイズの答え♪ ②米：トックは韓国のおもちです。うるち米から作られているため、のびにくく、煮崩れもしにくいいため、炒め物や煮物、鍋料理などのさまざまな料理に使われています。</p>							<p>基準栄養量</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>490kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15~24g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>10~16g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>290mg</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>1.5g</td></tr> </table>	エネルギー	490kcal	たんぱく質	15~24g	脂質	10~16g	カルシウム	290mg	塩分	1.5g	<p>*材料の都合により 献立を変更することがあります。</p> <p></p>	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>487kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.6g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>16.8g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>352mg</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>1.7g</td></tr> </table>	エネルギー	487kcal	たんぱく質	19.6g	脂質	16.8g	カルシウム	352mg	塩分	1.7g
エネルギー	490kcal																												
たんぱく質	15~24g																												
脂質	10~16g																												
カルシウム	290mg																												
塩分	1.5g																												
エネルギー	487kcal																												
たんぱく質	19.6g																												
脂質	16.8g																												
カルシウム	352mg																												
塩分	1.7g																												